

Centre Santé et Voyages

La protection contre les moustiques

Les moustiques peuvent transmettre des maladies dans de nombreux pays.



certains piquent le JOUR (et peuvent transmettre la dengue, le chikungunya, la fièvre jaune, …)



d'autres la NUIT, à partir du coucher du soleil (et peuvent transmettre le paludisme, l'encéphalite japonaise, etc …).

Le risque est plus important dans les zones rurales qu'en ville.

En voyage, il est donc important d'**essayer de ne pas être piqué par les moustiques**.



Comment faire ?

Se protéger la journée :

▶ utilisez un **répulsif anti moustique efficace** sur les parties découvertes du corps (voir au verso) :

- **ne pas appliquer sur** une blessure, une peau irritée, au niveau de la bouche ou des yeux,
- **pour le visage :** mettre du produit dans les mains, puis appliquer sur le visage,
- **renouveler l'application** plus souvent en cas de transpiration, bains ou douches
- les **crèmes solaires** doivent être appliquées **au moins 20 minutes avant le répulsif**, car les répulsifs peuvent diminuer l'efficacité des crèmes solaires.
- **lavez vos mains** après application,
- mettez ces produits **à distance des jeunes enfants** ; ne pas leur appliquer le produit sur les mains,
- en cas d'**allaitement** : ne pas appliquer sur les seins et se laver les mains avant la mise à la tétée,
- respectez le mode d'emploi chez les **jeunes enfants** et les **femmes enceintes.**

▶ mettez des **vêtements de couleur claire** pour ne pas attirer les moustiques. Vous pouvez **imprégner les vêtements d'insecticide** (certains sont déjà imprégnés en usine).

Se protéger la nuit :

▶ **à partir du soir :**

- utilisez un **répulsif efficace** sur les parties découvertes du corps,
- portez des **vêtements de couleur claire**, qui couvrent les bras et les jambes,
- vous pouvez **imprégner d'insecticide les vêtements et les toiles de tente** (certains sont déjà imprégnés en usine),
- repoussez les moustiques avec des **tortillons fumigènes** (à l'extérieur de l'habitation).

▶ **s'il existe** dans le pays **un risque de** paludisme, d'encéphalite japonaise, ou une autre maladie transmise par les moustiques la nuit :

- **fermez portes et fenêtres de la chambre** à partir de la tombée de la nuit,
- au moins 1 heure avant d'aller dormir, **branchez un diffuseur insecticide dans la chambre** (pour cela, prévoyez un adaptateur électrique,
- la **climatisation** diminue l'activité des moustiques sans l'annuler totalement, *Attention aux coupures de courant la nuit dans certains pays !*
- **dormez sous une moustiquaire,** si possible **imprégnée d'insecticide et sans trou, bien bordée** sous le matelas, ou qui va jusqu'au sol.

Quel répulsif utiliser ?

▶ Plusieurs substances existent; **ci-dessous celles qui sont recommandées**

Catégorie d'âge et de population	Nombre maximum d'applications par jour	Produits à base de : DEET	PMDRBO	IR 3535	Picaridine
de 6 mois à l'âge de la marche	1	10 à 30 %	20 à 30%	20 %	non
de l'âge de la marche à 24 mois	2	10 à 30 %	20 à 30%	20 %	non
de 24 mois à 12 ans	2	20 à 30 %	20 à 30 %	20 à 35 %	20 à 30 %
à partir de 12 ans	3	20 à 50 %	20 à 30 %	20 à 35 %	20 à 30 %
femmes enceintes	3	30 %	20 %	20 %	20 %

▶ Par contre, **sont DECONSEILLES :**

— bracelets anti moustiques,
— huiles essentielles,
— appareils à ultrasons,
— vitamine B,
— homéopathie, …